



**Objet** : Stage de Ligue en **Préparation Mentale et Physique et rappel en Secourisme.**

La Ligue de Normandie de la FFKMDA organise un **stage gratuit** pour les licenciés (e) et Moniteurs / éducateurs de la FFKMDA au Dojo du gymnase Paul Vatine , rue Joseph Coddeville 76190 Yvetot.

Ce stage Théorique est orienté sur les notions de **Préparation Physique et Mentale en Sports de Combats (volet 2)**, puis un rappel en **Secourisme**.

Il s'adresse à tous les publics à partir de 16 ans.

### **1) PRÉSENTATION/OBJECTIFS :**

**Permettre aux moniteurs (trices), éducateurs (trices) à partir de leurs acquis, d'actualiser leurs connaissances et compétences essentielles à la pratique de l'activité :**

- Principes fondamentaux en Préparation Mentale (confiance en soi, affirmation de soi, notion d'habitudes pour performer).
- Principes fondamentaux en Préparation Physique (élaboration du programme sportif, notions de planification).
- Rappel en secourisme.

### **2) PERIODE ET LIEU :**

**Le Dimanche 27 Octobre 2024 - Dojo du gymnase Paul Vatine , rue Joseph Coddeville 76190 Yvetot.**

Accueil : le Dimanche 27 Octobre 2024 entre **09 h 00 et 09 h 30**.

Fin de Stage : le Dimanche 27 Octobre 2024 à **17 h 00**.

### **3) INSCRIPTION :**

Remplir et envoyer le formulaire d'inscription à la Ligue **avant le 18 Octobre 2024** uniquement par mail à :

Mail : [liguenormandie.ffkmda@orange.fr](mailto:liguenormandie.ffkmda@orange.fr)

[glebaillif.ctlnorm@orange.fr](mailto:glebaillif.ctlnorm@orange.fr)



**4) PUBLIC :**

Licenciés (e) et ou Moniteurs/ éducateurs FFKMDA à partir de 16 ans.

**5) ENCADREMENT :**

Membre du Service Formation FFKMDA.

**6) FINANCEMENT :**

**Gratuit (hors pause déjeuner libre).**

NB : Fiche d'inscription en page 3

Par avance merci pour la diffusion large de cette action gratuite.

Très Sportivement.

**LNKMDA**



